

ENERO 2012

1

¡Celebra con nosotros nuestro 30º Aniversario 1982-2012



Antonio Gutiérrez
Fisioterapeuta
Coach de Salud
NeuroCoach en
Proceso de Formación
Master en Psicología y
Gestión Familiar

TALLERES DE SALUD CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

Coaching + NeuroCoaching + Sofrología + Fisioterapia (Trabajo corporal)

Talleres 2012

Taller de Crecimiento y Desarrollo Personal (Nivel I)

Un taller para aquellas personas que quieren desarrollar su potencial, conseguir logros, estimular su creatividad, reforzar su personalidad, disminuir el nivel de ansiedad, aprender una metodología de probada eficacia y mejorar su estado de salud y sus relaciones personales.

Duración: 3 meses. 12 sesiones de 1h30.

Días: Miércoles 20,30h

Seguimiento semanal

Taller de Crecimiento y Desarrollo Personal (Nivel II)

Un taller para aquellas personas que quieren profundizar en su madurez, pasar a niveles mayores de autoconocimiento, mejorar las relaciones con los demás, desarrollar habilidades personales, gestionar mejor sus emociones y mejorar su calidad de vida.

Duración: 3 meses. 12 sesiones de 1h30.

Días: Viernes :20,30h. Seguimiento semanal

Taller de Reeduación del peso y de la imagen corporal.

Dirigido a aquellas personas que tienen dificultad con el peso. Aquellas que habiendo realizado varios tipos de dietas no acaban de estar satisfechas con su imagen. Este taller tiene como objetivo conocer la causa que produce la necesidad de comer compulsivamente y la no aceptación de su imagen corporal, reeducar el pensamiento, reducir la ansiedad, reeducar la alimentación.

El taller incluye tres sesiones individualizadas, acupuntura, hábitos sanos y los trabajos en grupo. Seguimiento Semanal

Duración: 3 meses. 12 sesiones de 1h30.

Días: Viernes 18,45h



30%
Subvencionado
por Educare y
Edades

**Metodología
Práctica
Dinámica
Divertida
Muy Útil
e Interactiva**



La perla: Este año hazte el regalo de pensar en ti y cuidarte más.

ENERO 2012

Plazas limitadas - Info: educare@educarensalud.com

Programa Actividades

2

Taller de Crecimiento y Desarrollo

Personal (Nivel I)

Temario

- Zona de confort y zona de expansión
- Logros y propósitos
- Pensamiento, palabra y acción
- La influencia de los hábitos
- Modelos y comportamientos
- Cadenas, Creencias y Resistencias
- Actitudes y aptitudes.
- Herramientas para el cambio: NeuroCoaching, PNL, sofrología, Análisis transaccional, etc.
- Esquema corporal y esquema mental
- “Maquillaje” corporal, “maquillaje” del Corazón



Taller de Crecimiento y Desarrollo

Personal (Nivel II)

Temario

- El árbol de personalidad: raíces, pensamientos y conductas
- La Rueda de la Vida: Áreas de crecimiento y equilibrio
- Los 4 Temperamentos básicos
- Gestión de las emociones
- Los mecanismos de defensa
- El río del perdón, soltando cadenas
- Autoestima, Autoimagen
- La salud: equilibrio entre la mente y el cuerpo
- Herramientas para el cambio: NeuroCoaching, PNL, sofrología, Análisis transaccional, Mapas Mentales



Taller de Reeducción del peso y de la imagen corporal.

Temario

- Imagen mental, imagen corporal
- Conductas compulsivas
- Autoestima y Imagen
- Ansiedad y comportamientos
- ¿Por qué comemos?
- Alimentación Inteligente
- Modelos, espejos y creencias.
- Hábitos
- Técnicas para reforzar la voluntad
- Herramientas para el cambio: NeuroCoaching, PNL, sofrología, Mapas Mentales.



2012

50%

**Subvencionado
por Educare
y Edades**

**Talleres
Intensivos**

**Sábados Tarde
5 horas**

**Horario 16h a 21h
80% Prácticos**

**Sofrología,
Estiramientos
Relajación Y técnicas
para refuerzo de la
Personalidad**

**Hábitos
Creación de
Hábitos Nuevos
Rompimiento de
Hábitos Negativos**

100%

**Subvencionado
por Educare y Edades**



**Habilidades de
Comunicación y
Lenguaje Corporal**

**Aprendiendo a hacer
Mapas Mentales**

NeuroCoaching: Una poderosa caja de Herramientas para crecer, desarrollarse y obtener un equilibrio físico, mental y emocional. El **NeuroCoaching™ (NC)** es una disciplina sencilla pero muy poderosa que facilita cambios de actitud al tiempo que fortalece el desarrollo de nuevas habilidades y nos ayuda a ser mejores personas. *Luis Gaviria . GAVEnterprise Insitute (USA)*